PREOCUPĂRI MEDICO-SPORTIVE LA ÎNCEPUTUL PERIOADEI DE PREGĂTIRE

de dr. Miron GEORGESCU

Stabilirea sarcinilor și obiectivelor principale ale echipei în perioada pregătitoare se face de obicei fără dificultate. Nici la fixarea obiectivelor intermediare nu apar probleme complicate, deoarece ele derivă din obiectivele ce trebuie atinse în perioada competițională.

Elaborarea planului de antrenament al fiecărui jucător reprezintă însă o sarcină mult mai grea, cu aspecte multiple și complexe. Acestea sînt cel mai greu de analizat și de rezolvat la începutul perioadei pregătitoare cînd antrenorul lucrează, de obicei, cu un colectiv neomogen ca grad de pregătire, datorită modului divers în care a efectuat perioada de tranziție.

Fără a da „rețete" vom aborda unele aspecte medico-sportive caracteristice începutului perioadei pregătitoare, utile de prevăzut în alcătuirea corectă a unui plan de pregătire.

Pentru exemplificare ne vom referi la situația jucătorilor din categoria A, deoarece procesul de antrenament al acestora cuprinde cele mai diverse și complexe probleme.

A. COMPLEXITATEA SOLICITĂRILOR ORGANISMULUI ÎN PERIOADA PREGĂTITOARE

Perioada pregătitoare va dura anul acesta mai puțin de două luni. Configurația clasamentului de toamnă arată o mică departajare între echipele angrenate în lupta pentru cucerirea titlului de campion sau între cele angajate pentru evitarea retrogradării. Se poate presupune deci un retur cu meciuri foarte disputate.

Faptele amintite vor obliga echipele la **efectuarea unor eforturi cu volum și intensitate** mai mari decît în anii precedenți.

Organismul sportivilor nu va fi solicitat numai prin programul de pregătire propriu-zis. Se va adăuga și efectul **condițiilor de mediu.**

Temperatura aerului are la noi valorile cele mai scăzute tocmai în lunile perioadei pregătitoare de iarnă.

Starea terenurilor. Pregătirea se va desfășura în cea mai mare parte în aer liber pe terenuri înghețate, acoperite parțial cu zăpadă, sau desfundate, condiții care îngreunează efectuarea mișcărilor și mărește consumul de energie fizică și nervoasă.

Condițiile de mediu specifice perioadei pregătitoare de iarnă „răpesc" o importantă parte din capacitatea generală de adaptare la solicitări a organismului. Din această cauză, jucătorii care ar suporta bine volumul și intensitatea unei perioade pregătitoare, desfășurată în condiții favorabile de mediu, au toate șansele să ajungă la suprasolicitarea organismului efectuînd același program în lunile ianuarie și februarie.

La începutul perioadei pregătitoare stricarea stereotipurilor formate în perioada de tranziție și formarea noilor stereotipuri (relații efort-odihnă, programul activității zilnice, orarul meselor etc.) necesită și ele o mai mare încordare a proceselor nervoase.

Neglijarea complexului de factori care solicită organismul la începutul perioadei pregătitoare și alcătuirea planului de antrenament ținînd seama numai de solicitarea prin efort fizic, este o greșeală frecvent întîlnită în practică. Ea constituie una din cauzele tulburărilor observate de medici la începutul perioadei pregătitoare.

B. STAREA BIOLOGICĂ A JUCĂTORILOR LA ÎNCEPUTUL PERIOADEI PREGĂTITOARE

Starea biologică a fiecărui jucător la începutul perioadei pregătitoare este determinată de felul în care el a efectuat perioada de tranziție. Ținînd seama de condițiile concrete din acest an putem împărți pe jucători în trei categorii :

1. **Jucători cu stare biologică optimă.** În această categorie intră cei care au urmat un program judicios, izbutind să transforme perioada de tranziție într-o perioadă pregătitoare pentru perioada pregătitoare propriu-zisă. Ei reiau antrenamentul avînd o stare de sănătate bună și forțele fizice și nervoase complet refăcute.

2. **Jucători care au avut sarcini competiționale.** O parte dintre echipele fruntașe (Farul, U.T.A.), angrenate în diverse competiții internaționale au susținut în timpul perioadei de tranziție jocuri oficiale.

Activitatea competițională oficială sau amicală a loturilor noastre reprezentative (tineret, olimpic, juniori) a cuprins, de asemenea, numeroase jocuri internaționale în perioada de tranziție.

Rezultă deci că pentru un număr mare dintre jucători perioada de tranziție a fost mult mai scurtă, prelungindu-se activitatea competițională. Ei au început perioada pregătitoare în situația biologică caracteristică parțial sfîrșitului perioadei competiționale.

3. **Jucători care au întrerupt pregătirea.** Din motive subiective sau obiective (boală, tratamente), unii dintre jucători au întrerupt complet antrenamentul, o dată cu terminarea turului campionatului. Ei reiau pregătirea într-o stare biologică neadecvată pentru eforturi într-o măsură mai mare sau mai mică în funcție de durata întreruperii totale. Convalescenții și cei care au urmat cure balneare mai pot avea încă unele tulburări și sînt periclitați de factorii nefavorabili ai mediului exterior.

Unii jucători comit în perioada de tranziție abateri de la regimul de viață și cel alimentar. Acești jucători vor relua pregătirea cu forțele nerefăcute (regimul de viață) și cu o greutate corporală necorespunzătoare (regimul alimentar).

C. INDICAȚII ȘI CONTRAINDICAȚII MEDICO-SPORTIVE

Solicitările complexe din perioada pregătitoare precum și situația biologică variată în care se pot găsi jucătorii la începutul perioadei pregătitoare conduc la o riguroasă concluzie :

Nu se poate face un plan de antrenament general pentru întreaga echipă. Intensitatea, volumul și natura efortului trebuie individualizate cu aceeași grijă, cu care se individualizează pregătirea pentru remedierea lipsurilor tehnice și tactice ale fiecărui jucător.

Jucătorii cu stare biologică optimă pot începe pregătirea cu un volum și cu o intensitate mare a efortului, pentru că și-au păstrat o capacitate ridicată de lucru.

Accentul va cădea la început pe pregătirea fizică specială și pe tehnică dacă tranziția le-a asigurat baza de pregătire fizică generală și odihna sistemului nervos. Apoi, pe măsură ce antrenamentul progresează, se va diminua volumul de lucru și se va mări intensitatea efortului, căutîndu-se ca execuțiile să se facă în condițiile jocurilor oficiale sau mai grele decît acestea.

Creșterea efortului nu trebuie înțeleasă ca o linie care urcă în mod continuu. Datele moderne de fiziologie și metodică pledează pentru solicitarea „în valuri" a organismului. După lecții și perioade de efort intens, trebuie să urmeze lecții și perioade „de descărcare" a organismului.

Fiecare ciclu săptămînal trebuie să cuprindă zile în care se lucrează „tare" și zile în care efortul este mai redus (micro-unde). Alternarea efortului cu refacerea trebuie să fie prezentă și în planul de etapă.

Se recomandă ca în perioada pregătitoare etapele să cuprindă de regulă 3 săptămîni în care efortul crește și o săptămînă de descărcare. Procedînd astfel se poate ajunge la „acumulare de oboseală". Fenomenul nu este dăunător ci din contra ajută la creșterea capacității de efort a jucătorilor, dacă după el urmează o perioadă „de descărcare" suficientă pentru refacerea și aducerea organismului în starea de „suprarestabilire".

Jucătorii cu stare biologică optimă la începutul perioadei pregătitoare constituie efectivul cel mai sigur al echipei. Antrenorul lucrează cu ei convins că obiectivele fixate vor fi atinse și că pe tot timpul campionatului vor face față tuturor solicitărilor.

Jucătorii care au avut sarcini competiționale necesită un tratament diferențiat pentru că alcătuiesc un colectiv neomogen. Cei cu semne evidente de ieșire din formă sau de supraantrenament au nevoie de repaus îndelungat și de măsuri complexe privind medicația și regimul de viață, pentru a fi recuperați în timp cît mai scurt. Pentru ceilalți, o perioadă de odihnă și refacere (7—10 zile) este foarte binevenită. Ei vor relua pregătirea efectuînd eforturi cu intensitate mai redusă decît cea din timpul cînd au avut sarcini competiționale. Lecțiile trebuie să aibă un caracter recreativ, să nu pretindă încordarea proceselor nervoase. Alternarea efortului cu odihna îmbracă de regulă în cazul acestora altă formă decît cea descrisă mai înainte. Nu este bine să se ajungă la acumulare de oboseală. În ciclul săptămînal, zilele cu antrenament tare se vor programa numai cînd organismul s-a restabilit după eforturile precedente. În planul pe etape, rezultate mai bune se obțin dacă săptămîna de descărcare urmează după două săptămîni de lucru mai intens și nu după trei cum se recomandă la cei cu organismul refăcut în timpul perioadei de tranziție.

Jucătorii fără perioadă de tranziție sau cu o foarte scurtă întrerupere a activității competiționale constituie efectivul „avansat" al echipei. Începînd perioada pregătitoare în formă sportivă, sau foarte aproape de ea, au de obicei o bună comportare mai ales în prima parte a campionatului. Dar mai tîrziu, fără măsuri adecvate, apar riscul ieșirii din formă și consecințele sale asupra randamentului echipei.

Jucătorii care au întrerupt pregătirea. La reluarea antrenamentului se va urmări în primele 2—3 săptămîni creșterea capacității generale de efort. Se va lucra cu intensitate redusă, accentul căzînd pe volum. Solicitările vor crește treptat și cu răbdare, tot sub forma ciclică de micro și macro-unde, ca și la cei cu stare biologică optimă, dar la un nivel mai scăzut. În funcție de greutatea corporală se va prescrie un regim alimentar adecvat astfel încît să se atingă greutatea optimă la sfîrșitul perioadei pregătitoare.

Nu este recomandabil să se forțeze pregătirea acestor jucători pentru ca ei să-i ajungă din urmă pe ceilalți. Procedîndu-se astfel se poate obține uneori starea de formă sportivă într-un timp mai scurt. De cele mai multe ori se ajunge însă la suprasolicitarea organismului sau la o formă sportivă care durează puțin și în timpul căreia comportarea este foarte inegală.

O atenție deosebită trebuie acordată convalescenților și celor care au urmat în perioada de tranziție cure sanatoriale sau balneare. Sensibilitatea crescută a acestora față de factorii nefavorabili ai mediului necesită măsuri adecvate în timpul și după lecțiile de antrenament. De cele mai multe ori, nu există concordanță perfectă între starea subiectivă a convalescentului și capacitatea lui reală de efort. **Măsurarea obiectivă a capacității de efort la convalescenți a arătat că aceasta rămîne încă multă vreme diminuată și după ce bolnavul se simte complet restabilit...**

Jucătorii care au întrerupt pentru mai mult timp pregătirea în timpul perioadei de tranziție vor obține mai tîrziu starea de formă sportivă. În cazul cînd nu li se forțează pregătirea, ei își aduc contribuția la buna comportare a echipei în a doua jumătate a campionatului.

D. COLABORAREA ANTRENORULUI CU MEDICUL SPORTIV

În prezentul articol am abordat numai aspectele generale ale unor probleme medico-sportive importante pentru începutul perioadei pregătitoare. Adaptarea celor de mai sus la condițiile concrete ale fiecărei echipe necesită colaborarea strînsă și permanentă a antrenorului cu medicul sportiv.

Examenul medico-sportiv complex de la începutul perioadei pregătitoare, examinările medicale periodice și observațiile medico-pedagogice din timpul lecțiilor de antrenament furnizează medicului sportiv un material faptic bogat și de mare utilitate pentru cunoașterea stării biologice a fiecărui fotbalist.

În munca de colaborare cu antrenorul, medicul sportiv are în prezent o optică nouă. Sarcina lui principală nu mai este aceea de a trata diferitele afecțiuni de care suferă sportivii și nici de a lua măsurile necesare pentru a preveni eventuale accidente sau îmbolnăviri. Fără a neglija aspectele curative și profilactice, medicul sportiv consideră însă ca sarcină principală adunarea datelor biologice care să-i permită a ajuta pe antrenor la solicitarea optimă a organismului fiecărui jucător. Activitatea lui nu rămîne în felul acesta numai curativă și nu urmărește numai profilaxia îmbolnăvirilor, ci se transformă într-un factor activ, cu contribuție directă la ridicarea măiestriei fotbaliștilor de care se ocupă.

MAI MULTĂ ATENȚIE JOCULUI DE LA MIJLOCUL SĂPTĂMÎNII

de Coloman BRAUN — BOGDAN

Să profităm de această perioadă în care echipele noastre fruntașe își desfășoară pregătirile pentru sezonul de primăvară și să aducem în discuție o problemă care mie mi se pare extrem de importantă. Este vorba de jocul pe care de obicei echipele și-l programează, sub diferite denumiri, în cursul săptămînii, de regulă miercurea sau joia. Ce caracter trebuie să aibă acest joc ? Ce profil, ce conținut ? Iată la ce vom încerca să răspundem în rîndurile de mai jos.

★

Echipele noastre fruntașe și în primul rînd cele din categoria A susțin cîte 26 de meciuri de campionat pe an. La acestea se adaugă alte 2—3 partide de cupă (în cel mai bun caz finaliștii susțin cîte cinci), plus 4—5 întîlniri internaționale (e vorba de fruntașe, pentru că celelalte dispută una sau două cel mult, **și unele chiar deloc**) și cîteva în Cupa de Vară. Așadar, un total de circa 40 de jocuri, ceea ce este insuficient, mai ales dacă ținem seama de faptul că ele sînt disputate în decurs de 5—6 luni, restul fiind afectat pregătirii propriu-zise.

Or, turneele internaționale, diferitele competiții oficiale, cum sînt campionatul mondial, turneul olimpic, campionatul Europei, turneele peste hotare, pretind jocuri multe la intervale scurte (2—3, maximum 4 zile între ele).

Astăzi însă, cînd în mod normal echipele noastre ar trebui să dispute anual 50—60 de partide, lucrurile stau cu totul altfel. Și aș putea caracteriza situația în cîteva cuvinte : NE PREGĂTIM MULT ȘI JUCĂM PUȚIN.

Este, de altfel, un adevăr recunoscut de antrenorii și conducătorii echipelor. Dar ce fac ei pentru a rezolva o problemă atît de importantă? De cele mai multe ori recurg la soluția — ușoară și de regulă neconcludentă — pe care o oferă jocul din mijlocul săptămînii. Acesta, să recunoaștem, nu poate constitui el singur o rezolvare, cu atît mai puțin cu cît a devenit formal aproape, și — deci — fără efect practic.

De ce ?

În decursul anilor, la noi s-a împămîntenit ideea ca echipele să-și programeze în fiecare mijloc de săptămînă un joc la două porți. Nu-i nimic greșit în această practică a antrenorilor. În anumite perioade (la sfîrșitul celei pregătitoare sau începutul celei precompetiționale) este chiar necesar pentru omogenizarea și obținerea formei. Dar a-l organiza numai pentru că așa se obișnuiește, fără un scop anumit, aceasta este greșit. Și la asemenea situații asistăm. Multe echipe, indiferent de categoria lor, își prevăd în ciclul săptămînal, în fiecare joi (la unele miercurea), un asemenea joc, purtînd diferite denumiri : joc-școală, joc de omogenizare, de verificare etc. Cu cine dispută acest joc ? În cele mai multe cazuri cu formații de categorie inferioară (C, regionale sau raionale) și chiar cu juniorii proprii. În asemenea condițiuni, curba de efort este rar respectată, pentru că atunci cînd joci cu un adversar slab niciodată nu ești solicitat nici măcar pentru un efort mediu. Pe lîngă faptul că adversarii sînt supuși la un efort prea mare pentru posibilitățile lor, de unde și uncle scoruri care dacă pentru fruntașe nu spun absolut nimic, în schimb pentru cele „mici" devin demobilizatoare. Sau întîlnesc echipe care fac exces de ambiție în joc și-și supun adversarul la efort, după care cu greu își revin.

Rezultă că aceste jocuri de mijloc de săptămînă sînt greșit înțelese de conducerile tehnice ale multor echipe care le permanentizează din... obișnuință, cînd — de fapt — nu sînt de fel obligatorii, dacă nu există necesitate, mai ales atunci cînd din diferite motive jucătorii nu sînt toți disponibili și, deci, lipsesc de la antrenament. Este foarte adevărat că jucătorii trebuie rodați, dar dacă nu sînt toți, n-ar fi mai folositor — de pildă — un antrenament pentru eliminarea greșelilor de natură tehnică ? Noi credem că da.

Jocurile de omogenizare sînt foarte utile și indicate atunci cînd se asigură prezența tuturor jucătorilor. Numai în acest caz își pot atinge scopul. În schimb, lipsa — din diferite motive — a unora afectează în mod direct eficiența lor. De asemenea, ele trebuie să oglindească preocuparea pentru partida oficială de duminică, adică să urmărească atît un scop tehnic-tactic, cît și unul educativ (de pildă, pregătirea apărării aglomerate). În asemenea condițiuni, cu jocuri avînd sarcini tactice precise și folosite în mod util, ele își au rost. În majoritatea cazurilor însă, aceste jocuri la două porți, disputate în compania unor adversari mult mai slabi, dau posibilitatea jucătorilor să le considere ca prilejuri de distracție, jucînd după placul lor, cînd se știe că un jucător nu trebuie să facă ce-i place lui, ci ceea ce este necesar echipei : să nu dribleze de dragul driblingului, să paseze sau să tragă la poartă la timpul oportun, adică oricît de bun tehnician ar fi, jucătorul trebuie să cultive și să se subordoneze jocului colectiv.

Să nu fiu însă greșit înțeles. Nu sînt împotriva driblingului făcut cu rost, cu un anumit scop. Nimeni nu se supără dacă un jucător driblează 2—3 adversari și înscrie un gol. Dacă tot ceea ce face este subordonat scopului comun — marcarea unui gol — atunci un jucător procedează bine. El trebuie să dovedească inițiativă creatoare, spirit inventiv, intuiție în joc, dar totul pentru atingerea scopului comun, jucînd în spiritul concepției noastre de joc : constructiv, ofensiv, dinamic și colectiv. Creația și fantezia jucătorilor nu trebuie frînate, ci încurajate și dezvoltate.

Se știe că tehnica nu este un scop în sine, ci un mijloc prin care rezolvăm problemele tactice, iar tactica are ca scop final cîștigarea jocului. De aceea, jocurile din cursul săptămînii trebuie să păstreze un caracter tehnic-tactic, dar — în aceeași măsură — trebuie să aibă și o notă instructivă accentuată. Ele își vor avea utilitate dacă antrenorii vor fixa sarcini precise, cu elemente tactice bine stabilite (de exemplu : loviturile libere cu și fără „zid", lovitura de colț în atac și apărare, diferite manevre tactice speciale în vederea jocului de duminică etc.), discutate în prealabil cu de-amănuntul cu jucătorii, care — o dată bine documentați — le vor aplica apoi în joc, urmărind în mod conștient îndeplinirea lor.

În legătură cu aceasta trebuie să atrag atenția și asupra unui alt lucru. Este foarte recomandabil ca în timpul jocului antrenorii să urmărească aplicarea întocmai a indicațiilor și să intervină energic, dar nu de pe tușă și numai prin strigăte, ci oprind jocul pentru a explica ce nu a fost bun și cum trebuie executat și aplicat. Desigur că pentru aceasta este nevoie ca înainte de joc să se pună de acord și cu antrenorul echipei adverse, și el interesat să-și pregătească în mod judicios echipa pentru meciul de duminică.

O mare importanță o are alegerea partenerului, mai ales din punct de vedere al desfășurării jocului. Partenerul trebuie să consimtă să asigure anumite condițiuni de ordin tactic în prealabil stabilite (apărare supraaglomerată, joc cu „măturător", cu două vîrfuri de atac, cu cupluri etc.) și chiar să joace cu cîte 12 jucători, de pildă, pentru îngreuierea jocului astfel încît partida să-și atingă scopul propus pentru meciul de duminică.

Desigur că s-au făcut încercări fie de a da jocului din cursul săptămînii profilul necesar, fie de a-l înlocui prin antrenament colectiv teh-

(Continuare în pag. a 10-a)